

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2272.07 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2174.01 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.34 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryz na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta * 250 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2499.60 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2474.35 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 12.59 g;

2025-12-12 piątek			W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
		Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>) Pomidor 100 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ_i</u>) Kalafior gotowany* 100 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB_i</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL_i</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE_i</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE_i</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE_i</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2377.58 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2230.20 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.27 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2173.90 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2276.11 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 8.01 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE,</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2183.54 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2128.45 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.17 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u> Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u> Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u> Ogórek kiszony 100 g Rozżonka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u> Pasta warzywna z brokułem* 100 g (<u>SEL,</u> Rozżonka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1910.73 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 8.56 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2358.40 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.69 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2259.03 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.25 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli*. 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2385.24 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 9.68 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2091.25 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 5.79 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,